

**FERRAN MARTÍNEZ**

**Un tipo de altura**

Siete veces campeón de la Liga ACB y 212 cm de optimismo, ha pasado de 'pegarse' en los tableros por un rebote, a asesorar financieramente a deportistas de élite.

**F**erran Martínez (Barcelona, 1968) es una de esas personas a las que conviene escuchar cuando te hablan. Si no puedes quedar con él, te queda la opción de leer su nuevo libro, *Zen 305*, es la mejor alternativa para empaparte de su filosofía de vida. En él detalla su disciplina autodidacta aplicada al día a día, tanto personal como profesional. Una herramienta que se antoja imprescindible a la hora de rescatar lo más positivo del ser humano para salir de esta maldita crisis. **Nos has recibido 15 minutos antes de la hora de nuestra cita...**

La puntualidad es algo que me autoimpuse cuando jugaba al baloncesto. Llegaba a los entrenamientos y concentraciones entre media hora y una hora antes. Así minimizaba las probabilidades de llegar tarde por culpa de un posible atasco.

**Vamos, que tu puntualidad es una actitud, no una rutina que cumples de mala gana.**

Así es. Y por eso este libro va de actitudes, de cómo afrontar los problemas diarios.

**¿Tener un problema es un problema?**

No. Para mí un problema es una oportunidad para mejorar.

**¿Cómo puede uno ver la vida así?**

Siendo positivo y asumiendo que el enfado o el desánimo por tener un problema no lleva a nada.

**Parece fácil, pero llevarlo a la práctica...**

Te aseguro que todo es cuestión de hábitos y disciplina.

**Tres hábitos cotidianos a los que Ferran aplica disciplina, por favor.**

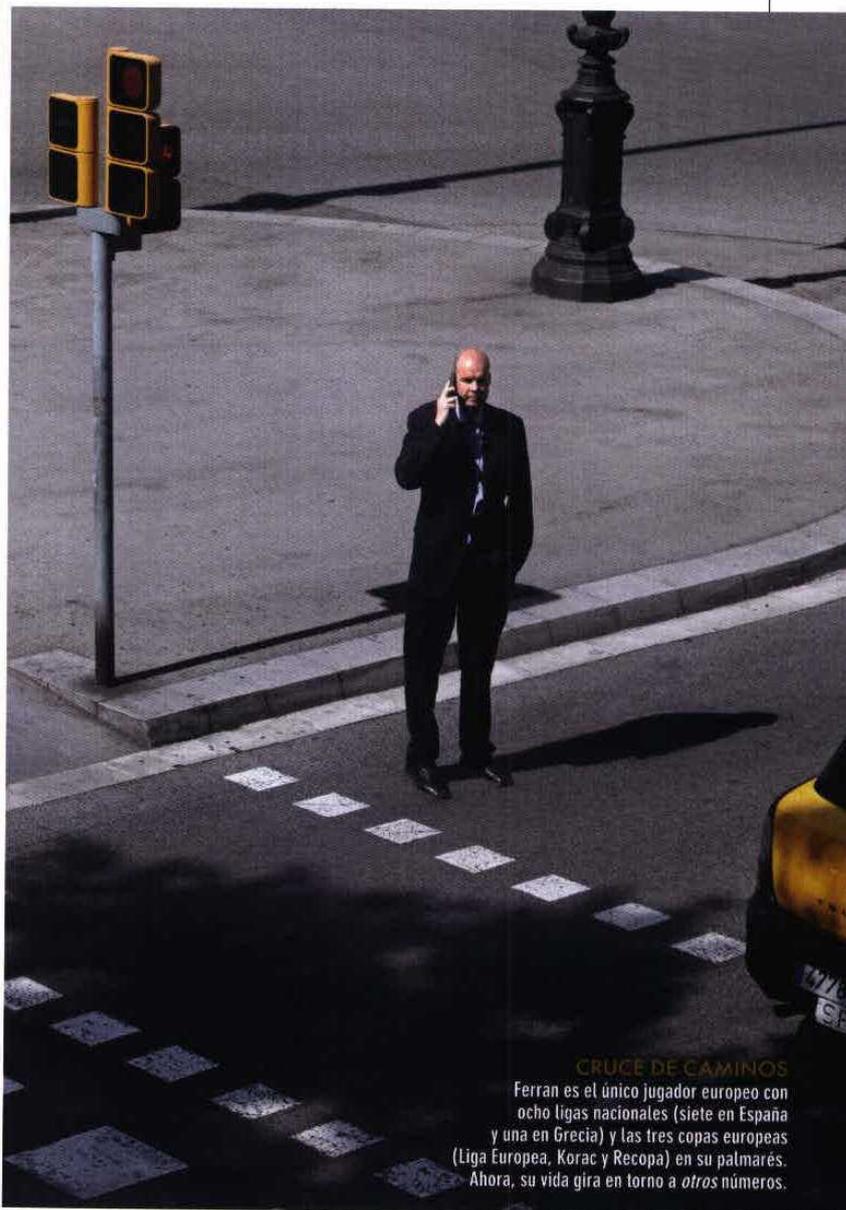
Cada día dedico media hora a poner la mente en blanco –en inglés se le llama hacer un *reset*–, contesto todos los *e-mails* –unos cien diarios–, y practico técnicas de respiración para bajar pulsaciones.

**¿Qué consigues con esto último?**

Afrontar los momentos de presión o de estrés en mejores condiciones.

**¿Lo hacías cuando eras deportista?**

Sí. El deporte es una escuela de vida. →



**CRUCE DE CAMINOS**

Ferran es el único jugador europeo con ocho ligas nacionales (siete en España y una en Grecia) y las tres copas europeas (Liga Europea, Korac y Recopa) en su palmarés. Ahora, su vida gira en torno a otros números.

→ ¿Qué es lo mejor que te enseñó?

En el deporte he tenido que superar adversidades y saber—y querer—adaptarme a las situaciones. Ésas son las mejores actitudes de un deportista de élite.

**Esto me lleva a preguntarte cómo superaste tu grave lesión de pie de 1991.**

Después de la operación me dijeron que no podría volver a jugar. Me negué a aceptar aquel dictamen médico. Entre 1991 y 2002 no pude saltar con el pie izquierdo pero adapté mi entrenamiento y forma de jugar a ese condicionante y salí adelante.

**¿Un ejemplo práctico de adaptación a tu vida profesional?**

Planifico mi propia agenda y lo hago con la previsión de que todo puede sufrir alteraciones de última hora. Así me antepongo a los imprevistos y minimizo el estrés que pudieran ocasionar en mi rutina.

**Todo esto lo has aprendido leyendo libros sobre el zen o por tu propia cuenta?**

Mientras leía *Zen en el arte del tiro con arco* y *Zen y el arte del mantenimiento de la motocicleta* me daba cuenta de que las técnicas que aplicaba en mi vida también se relataban en la filosofía zen. Por ejemplo, cuando jugaba al baloncesto visualizaba el partido antes de que se empezara a disputar.

**A eso lo llamo yo *no-casualidad*.**

## "Pensamos en economía, pero lo que realmente vivimos es una crisis de valores porque nos resistimos a cambiar de hábitos"

Nada es fruto de la pura improvisación, todo es cuestión de práctica e intuición.

**Durante esta entrevista no has atendido las llamadas que has recibido...**

Focalizarme en una sola cosa es parte de mi decálogo vital.

**¿Y las otras nueve imposiciones?**

Nunca dejar de aprender, vivir de manera positiva, elogiar en voz alta y criticar en voz baja, ponerte en la piel de tu interlocutor, a veces el silencio es la mejor respuesta, escuchar, buscar formas de ser feliz, delegar, potenciar la cultura del esfuerzo...

**¿El esfuerzo está en peligro de extinción?**

En muchas esferas de la sociedad sí. Y esto va relacionado con la crisis que vivimos. Pensamos en economía, pero lo que realmente vivimos es una crisis de valores porque nos resistimos a cambiar de hábitos.

**¿Es justo utilizar la palabra crisis para referirse a la actual coyuntura mundial?**

Muchas veces echo la vista atrás y veo cómo nuestros padres y abuelos salieron adelante entre guerras y penurias. Tenemos que ser capaces de trabajar por el tipo de vida y sociedad que realmente queremos.

**Actualmente asesoras financieramente a deportistas y artistas en el banco suizo Mirabaud. ¿Cómo llegaste hasta aquí?**

Un día una entidad financiera me propuso una inversión, en teoría conservadora, que me hizo perder el 40% de unos ahorros por culpa de la crisis de la burbuja tecnológica.

**¿Lo recuperaste? ¿Cómo lo hiciste?**

Me propuse estudiar a fondo el mundo de las finanzas para saber por qué mis ahorros habían *volado*. Hablé con los analistas de ese banco y les marqué un plan para recuperar mi dinero.

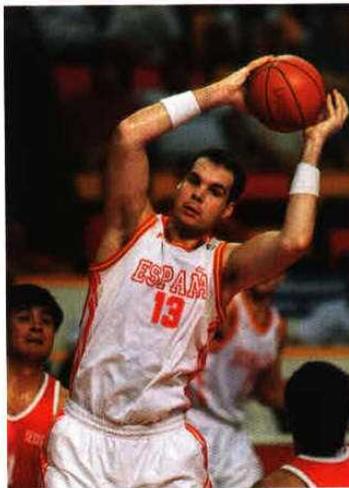
**"Ahora veo los problemas como oportunidades"...**

Simplemente, hay que ser positivo. **GQ**

## DE LA CANCHA AL DESPACHO

### CREENCIALES DE UN GANADOR NATO:

además de jugar con la selección española en 156 ocasiones, ha conseguido siete Ligas ACB, dos Copas del Rey, una Copa de Europa, una Recopa de Europa, una Copa Korac, un Mundial de Clubes de Baloncesto y una Liga Griega. Fuera de la cancha ha fundado la compañía de representación Global Sports Advisors y la consultora Leaders Factory, y ha ejercido como director de la División BS Sports & Entertainment de Banca Privada de Banco Sabadell (donde ha trabajado como asesor para futbolistas del Barça o clientes como Rafa Nadal). Desde comienzos de 2012 es director general de Mirabaud Sports, Art & Culture.



FOTOGRAFÍA: CARL PER ALI / PHOTOFEST / GETTY IMAGES.